Bilanț și perspective

PROPUNERI VALOROASE ÎN ASOCIAȚIILE SPORTIVE DIN ONEȘTI

În adunările generale care au avut loc în asociațiile sportive din orașul Onești s-au făcut o serie de propuneri valoroase menite să dezvolte pe mai departe activitatea sportivă de masă, să atragă oameni muncii, tineretul îndeosebi, la practicarea exercițiilor fizice și sportului. La asociațiile Energia și Chimia, de exemplu, membrii UCFS au propus să se organizeze mai multe întreceri la tir, șah, tenis de masă și haltere. La asociația Izolatorul s-a propus organizarea unor concursuri de șah la grupul social și începerea unei acțiuni de amenajare de noi terenuri simple prin muncă voluntară. La asociația sportivă Făclia, membrii UCFS au cerut înființarea unei echipe de volei feminin, iar la A.S. Sănătatea a unei secții de tenis de masă și a unor echipe de handbal în 7.

GH. GRUNZU-coresp.

FIECARE PRACTICĂ SPORTUL PREFERAT

Asociația sportivă Progresul — I.I.R. se numără printre cele mai mari din orașul Făgăraș. La conferință, care a avut loc nu de mult aici, s-a analizat activitatea consiliului asociației care a reușit în 1964 să atragă pe toți membrii UCFS în practicarea sportului preferat. Acesta este meritul birourilor secțiilor pe ramură de sport — tenis de masă, tir, șah, volei și baschet — care au organizat multe concursuri în cadrul asociației, iar cei mai buni sportivi — printre care I. Bodnar și Gh. Maister — tenis de masă, V. Florea — șah și alții — au reprezentat asociația la întrecerile pe raion.

Datorită grijii permanente ca toți membrii UCFS să practice sportul, numai în ultimul timp s-au înscris în asociație peste 200 de noi membri.

BUCUR STOICIU-coresp.

LIPSURI ÎN ACTIVITATEA CONSILIULUI A.S. ÎNAINTE ORADEA

Zilele trecute a avut loc conferința asociației sportive „Înainte" de pe lîngă Iprofil Oradea. Principala problemă care a reținut atenția în timpul discuțiilor a fost încasarea necorespunzătoare a cotizației sportive. Astfel, la secția „mobilă" a întreprinderii cotizația UCFS s-a încasat în prima parte a anului trecut în proporție de numai 46 la sută. Muncindu-se temeinic, cu spirit de răspundere, membrii consiliului asociației au reușit însă ca în cea de a doua parte a anului să încaseze cotizația în procent de 95 la sută. La „centrala" întreprinderii încasarea cotizației sportive a fost neglijată aproape total de către membrii consiliului, ceea ce a făcut ca în ansamblu să fie încasată numai în proporție de 42 la sută. Ce are de spus în această privință consiliul asociației sportive „Înainte"?

IOSIF BOITOȘ-coresp.

ROD BOGAT LA GLORIA-IVEȘTI

Printre asociațiile sportive fruntașe din raionul Galați se numără și Gloria, de la cooperativa agricolă de producție din comuna Ivești. Aici, 420 de tineri și tinere practică sportul în șapte secții. În 1964, consiliul asociației Gloria a organizat multe acțiuni pentru angrenarea unui număr mare de membri în practicarea sportului. Astfel, la ediția trecută a Spartachiadei de iarnă au participat aproape 400 de tineri și tinere (la șah, tenis de masă și gimnastică s-au înregistrat cei mai mulți participanți). Au fost obținute chiar și unele succese individuale De pildă, la șah, E. Dumitrescu a devenit campion raional, iar la tenis de masă, V. Ciurea a ajuns în finala pe raion ocupînd locul II. La cea mai mare competiție a anului 1964, Spartachiada republicană, au participat la etapa pe asociație peste 500 de tineri și tinere. Cu acest prilej au fost înregistrate unele rezultate promițătoare, în special la atletism: Lucian Iachiu a sărit la lungime 6,07 m, iar Mircea Bălănescu a alergat 100 m în 12,1 sec. Tradiționala competiție — campionatul asociației — a reunit la start mulți concurenți la șah, tenis de masă și atletism. De asemenea, „duminicile cultural-sportive" au fost întotdeauna apreciate și au prilejuit întreceri interesante, angrenînd în practicarea sportului nu numai tineri ci și vîrstnici. Normele pentru cucerirea Insignei de polisportiv au fost trecute de 175 de membri UCFS.

Dar, cei 70 de delegați la conferința asociației, făcînd bilanțul activității sportive din comuna Ivești, au arătat că au fost și unele deficiențe care au îngreuiat obținerea unor rezultate pe măsura posibilităților și condițiilor materiale de care dispune asociația lor sportivă. Astfel, s-au organizat puține concursuri în vederea trecerii normelor pentru Insigna de polisportiv, iar cei care au trecut trei sau patru norme au fost dați uitării. Cu toate că în cooperativă muncesc multe fete, în activitatea sportivă nu se simte prezența lor. S-a mai amintit și de terenul sportiv al asociației care nu este îngrijit în mod corespunzător.

Majoritatea participanților la discuții și-au exprimat convingerea că noul consiliu al asociației va lua toate măsurile ce se impun pentru ca asociația Gloria-Ivești să se numere în continuare printre fruntașele raionului Galați.

A. SCHENKMAN-coresp.

TOȚI MEMBRII UCFS ÎN ACTIVITATEA COMPETIȚIONALĂ

La întrecerile de atletism, tir, haltere, popice, șah, tenis de masă și fotbal, organizate anul trecut în cadrul asociației sportive Electrica Cîmpulung Muscel, au fost atrași toți cei 290 de membri UCFS. De asemenea, la cele 19 excursii organizate la Cheile Dîmbovicioarei, Castelul Bran, Poiana Narciselor și Valea Oltului au participat un mare număr de iubitori ai turismului. Aceste frumoase rezultate se datoresc în primul rînd muncii intense depuse de activiștii sportivi de aici și în al doilea rînd, colaborării permanente a consiliului asociației cu organizația U.T.M. și comitetul sindicatului.

Cu ocazia adunării generale au fost remarcați — printre alții — sportivii: V. Mărgescu, M. Pîrlici și S. Răcaru (haltere), T. Stănescu, M. Iacobescu și M. Irimia (atletism), V. Gogîlnuc (popice), C. Pîrșan (tir).

ILIE FEȚEANU-coresp.

SE POT OBȚINE MAI MULTE SUCCESE

Nu de mult, cei aproape 200 de membri UCFS din asociația sportivă Progresul, comuna Puchenii Moșneni, raionul Ploiești, și-au analizat activitatea sportivă pe anul trecut și au ales noul consiliu. Atît darea de seamă, cît și discuțiile purtate pe marginea acesteia, au evidențiat realizările obținute și au criticat fără menajamente lipsurile manifestate în perioada respectivă. Astfel, s-a subliniat că munca pentru atragerea tineretului în activitatea sportivă s-a dus într-un mod defectuos, iar atletismul, în anii trecuți sportul nr. 1 în comună, nu s-a dezvoltat pe măsura posibilităților existente. Cotizațiile n-au fost încasate la timp, iar o serie de obiective prevăzute în planul de muncă al asociației nu au fost îndeplinite. Pentru remedierea acestora s-au făcut o serie de propuneri care prevăd: organizarea a cît mai multe „duminici cultural-sportive", atragerea întregului tineret din comună în practicarea diferitelor discipline sportive; amenajarea unei piste de atletism cu trei culoare, a unei gropi de sărituri, a unei piste de popice, a unui teren de volei etc.

GH. APOSTOLESCU
și C. NEGULESCU-coresp.

HOCHEI pe gheață

Combinata Steaua-Dinamo a întrecut pe Traktor Celeabinsk: 3-2

Buna pregătire acumulată în acest sezon, „rodajul" excelent pe care l-au făcut de-a lungul campionatului republican, au permis hocheiștilor noștri fruntași din combinata **Steaua-Dinamo** să repurteze, joi seara, o frumoasă victorie în fața echipei sovietice **Traktor Celeabinsk**: 3—2 (1—0, 2—1, 0—1). E un rezultat valoros (prima victorie a unei echipe românești în fața unei formații sovietice de prima categorie), pe care-l apreciem cu atît mai mult, cu cît el a fost obținut după un joc spectaculos, de bun nivel tehnic și pe care spectatorii l-au aplaudat cu căldură.

Combinata celor două cluburi bucureștene a meritat victoria, mai ales pentru jocul său bun din prima repriză și din finalul partidei, cînd — cu mai multă concentrare în unele faze — putea obține un scor mai ridicat. Cei mai buni jucători ai formației noastre au fost portarul **Sofian** (care și-a confirmat forma excelentă manifestată în campionat), **Varga** și componenții primei linii de atac, în care **frații Szabo** au apărut împreună pentru prima dată în acest sezon. Dacă de-a lungul jocului combinata a avut unele scăderi, aceasta se explică prin faptul că toate cele 3 linii de atac folosite au prezentat formule noi, fiind compuse din jucători care anul acesta nu mai jucaseră împreună. S-a văzut, însă, că aceste linii sînt capabile de un randament superior și că — mai bine omogenizate — se pot apropia valoric una de cealaltă.

Oaspeții au lăsat o bună impresie, în special prin patinaj. La aceasta se adaugă un joc viguros, rapid și o bună tehnică a crosei. Conduși la un moment dat cu 3—0, hocheiștii din Celeabinsk s-au precipitat însă în atac și organizarea jocului lor a lăsat de dorit, ceea ce i-a împiedicat să fructifice superioritatea teritorială manifestată în repriza secundă și în prima jumătate a ultimei reprize. În general, a fost un joc bun, folositor hocheiștilor noștri fruntași.

Partida a început într-un ritm viu. Combinata noastră reușește acțiuni de mare spectacol și în minutul 11 deschide scorul, în urma unei acțiuni individuale a lui **Szabo II**. În ultimul minut al reprizei, oaspeții rămîn în trei jucători de cîmp. Ei încep a doua parte a meciului în aceeași situație și — după numai zece secunde de joc — **Calamar** înscrie din nou. Unul din jucătorii sovietici reintră în teren, Traktor avînd acum doar un jucător în minus. Mai trec 20 de secunde și **Ionescu** marchează spectaculos al treilea gol al combinatei. **Sadikov** reduce scorul în minutul 24. În ultima parte a jocului, domină mai mult oaspeții. În interval de două minute (57—58) **Szabo II** ratează însă de două ori goluri ca și făcute iar **Ionescu** îl imită. În fine, **Kazakov** fixează scorul final în min. 60.

Jocul a fost condus de arbitrii N. Turceanu și I. Florescu.

RADU URZICEANU

SCHI

PE PÎRTII...

Schiorii asociațiilor sportive Minerul Lupeni, Energia Paroșeni, Constructorul Hunedoara, Parîngul și Voința Petroșeni au participat la un concurs organizat de consiliul regional UCFS Hunedoara prin comisia de specialitate. Zăpada a fost excelentă, dar gerul de minus 17 grade a îngreuiat în mare măsură desfășurarea curselor, în special a celor de fond. Cîștigătorii probelor: slalom uriaș seniori: **Dumitru Bîrlida** (Parîngul), juniori: **Grigore Cioflica** (Minerul); slalom special seniori: **Alexandru Acs** (Voința), juniori: **Gr. Cioflica**; fond 15 km seniori: **Gh. Lupaș** (Energia), 5 km juniori: **Grigore Lorincz** (Energia). În clasamentul pe echipe primul loc a revenit schiorilor din Lupeni. (**STAICU BĂLOI** — coresp. regional).

Campionatul orașului Tg. Mureș s-a disputat la Bucin, pe o zăpadă de 40 cm, în condiții foarte bune. Titlurile de campioni orășenești au fost cucerite de următorii schiori: V. **Marton-Știința** (slalom uriaș seniori), **Iosif Szabo-Comerțul** (fond 10 km seniori), T. **Bela-Sanitarul** (slalom uriaș juniori). (**I. PĂUȘ** — coresp. regional).

Tradiționalul concurs „**Cupa drumarilor**", organizat anual de asociația sportivă Proiectantul București, se va disputa săptămîna viitoare în Bucegi, pe pîrtiile de lîngă Hotelul „Alpin" de la Cota 1400. Probele concursului vor fi: slalom special pentru avansați (vineri), slalom uriaș avansați (sîmbătă), slalom rezervat începătorilor (tot sîmbătă), slalom pentru copii (duminică). (**L. CUTCUDACHE**-coresp.).

PREGĂTIREA GIMNAȘTILOR ÎN PERIOADA DE IARNĂ

Antrenamentele din timpul iernii reprezintă cea mai importantă etapă a perioadei pregătitoare din activitatea gimnaștilor. Acest timp trebuie folosit pentru rezolvarea sarcinilor pregătirii de bază, în vederea creșterii clasificării sportive și participării la competițiile din primul ciclu al anului. În această perioadă antrenorii trebuie să se ocupe — în primul rînd — de învățarea elementelor și combinațiilor necunoscute din exercițiile impuse, precum și de însușirea de noi mișcări, pentru formarea sau îmbogățirea exercițiilor liber alese, în conformitate cu cerințele categoriei fiecărui sportiv. În al doilea rînd, trebuie acordată atenție dezvoltării calităților fizice, pornind de la lipsurile individuale constatate cu ocazia trecerii normelor de control, de la observațiile făcute în pregătirea anterioară, precum și ținînd seama de cerințele suportului fizic necesar mișcărilor noi ce se învață. Rezolvarea cu succes a multiplelor sarcini ce decurg din cele de mai sus este în funcție de:

a) numărul săptămînal de antrenamente și durata lor, care trebuie să fie de 5 ori a 3 ore — 3½ ore pentru categoria maestri, de 4 ori a 2½ ore pînă la 3 ore pentru categoria I și de 3 ori a 2 pînă la 2½ ore pentru categoria a II-a și I juniori;

b) frecvența continuă și participarea conștientă și activă a sportivilor la antrenamente;

c) organizarea minuțioasă a lecțiilor de antrenament și judicioasa planificare a conținutului acestora.

Perioada pregătitoare se caracterizează printr-un volum mare de muncă și prin solicitarea activității creatoare a antrenorului și sportivilor în folosirea cît mai multor mijloace ale pregătirii tehnice și fizice.

Astfel în pregătirea tehnică însușirea mișcărilor se realizează mai ușor și într-un timp mai scurt dacă selecționăm cele mai potrivite exerciții pregătitoare și ajutătoare. De asemenea, se recomandă folosirea aparatelor cu înălțime mică (bara, paralele, inelele joase), aparate ajutătoare ca trambulina sau plasa elastică, capra, lada etc. Învățarea mișcărilor trebuie să începă respectîndu-se o succesiune a lor în funcție de complexitatea, de timpul aproximativ necesar însușirii și de posibilitățile sportivilor. Din practică este cunoscut faptul că pentru însușirea unui element complicat din categoriile superioare sînt necesare între 20—30 lecții. Să reținem și faptul că elementele mai grele nu pot fi repetate de un număr prea mare de ori, deoarece solicită multă energie nervoasă și pe lîngă oboseala produsă pot surveni greșeli sau traumatisme. De asemenea, e bine ca sportivii să nu fie încărcați cu prea multe elemente noi. Practica demonstrează că într-un ciclu de pregătire, de exemplu, un gimnast de categoria maeștri nu poate însuși mai mult de 1—2 mișcări sau legări noi la un aparat.

În cadrul lecțiilor de antrenament, aparatul la care avem de însușit materialul nou, mai prețios, se planifică la începutul părții fundamentale, într-un șir de lecții succesive, pentru o perioadă pe care o considerăm necesară pentru însușirea mișcării. Acest lucru se impune nu numai în scopul învățării cu forțe proaspete, ci și pentru asigurarea continuității, evitîndu-se intervalele mari în repetarea probei respective în cadrul ciclului săptămînal. Celelalte aparate trebuie planificate astfel ca să nu fie neglijate nici unul din ele. Astfel, se mai întîmplă ca în unele secții avem planificat solul se lucrează, în plus, pentru elementele și combinațiile noi din programul impus sau liber ales.

La sfîrșitul părții fundamentale a fiecărei lecții nu trebuie să lipsească exercițiile pentru dezvoltarea calității fizice, efectuate în raport cu efortul depus. Aici se recomandă în primul rînd exerciții de forță la inele sau alte aparate, folosind mișcări din gimnastică (stînd în mîini, planșe, flotări, sprijin lateral), mișcări de balans executate în ritm încet în sprijin pe brațe sau în sprijin la paralele. De asemenea, sînt utile exercițiile la scară fixă, banca de gimnastică, exercițiile cu îngreuiere, care urmăresc tonificarea musculaturii spatelui, abdomenului precum și exerciții speciale pentru dezvoltarea forței de săritură.

Fiecare lecție se va încheia cu exerciții de mobilitate și relaxare. Exercițiilor de mobilitate trebuie să le acordăm o importanță deosebită mai ales celor pentru articulațiile umărului și șoldului. Mobilitatea favorizează execuția cu o tehnică mai bună a anumitor mișcări, însă în același timp trebuie urmărită dezvoltarea unei mobilități dirijate, susținute de mușchi. Pentru toate categoriile de sportivi o dată pe săptămînă este necesară o lecție de 1—1½ ore pentru pregătirea fizică, care să se desfășoare pe cît posibil în aer liber și în cursul căreia să se efectueze: alergări de viteză, de rezistență, exerciții cu haltere, cu mingi medicinale, extensoare, cățărări la frînghie, scară fixă etc. Un alt mijloc recomandat sportivilor cu lipsuri în pregătirea fizică sau începătorilor îl reprezintă executarea independentă a unor complexe de exerciții sub forma gimnasticii de dimineață sau în timpul zilei.

Alte probleme care urmează să fie în atenția antrenorului în această perioadă sînt cele ale folosirii mijloacelor intuitive (chinograme, schițe, desene, fotografii), precum și discuțiile colective sau individuale. De asemenea, o preocupare a antrenorului trebuie să fie și aceea de a evita plictiseala la antrenamente, prin varietate în lecții și prin introducerea anumitor jocuri cu caracter distractiv, de pregătire. Un rol însemnat în realizarea sarcinilor acestei perioade îl are priceperea antrenorului de a ști să folosească și să angreneze colectivul de sportivi pentru a se ajuta și observa reciproc la antrenamente.

La sfîrșitul perioadei pregătitoare — cu aproximativ patru săptămîni înaintea începerii perioadei competiționale — este necesar să se reducă volumul antrenamentelor și să se treacă la executarea, pe combinații și integrală, a exercițiilor, în vederea obținerii formei optime pentru concurs.

prof. NICOLAE VIERU
antrenor

COLȚUL SPECIALISTULUI

COMPETIȚII SPORTIVE ÎN CINSTEA ZILEI CEFERIȘTILOR

(Urmare din pag. 1)

te formații masculine și feminine din Galați, Panciu, Bujor, Focșani, Tecuci, Brăila și Mărășești. Rezultate: echipe bărbați, finala: Combinatul Siderurgic Galați — C.S.O. Galați 5—4; echipe femei finala: sel. Galați — sel. Brăila 3—1. Clasament general: 1. Galați, 2. Brăila, 3. Tecuci. Din rîndul participanților s-au evidențiat următorii jucători: Zaharia Bujor (Brăila), Teodor Grigoriu (Galați), Constantin Rusu (Galați), Florian Borislavschi (Mărășești), Margareta Zarif (Galați) și Mioara Stan (Brăila).

GHEORGHE ARSENE - coresp.

TG. MUREȘ. Asociația sportivă C.F.R. a organizat, timp de două zile, reușite concursuri la volei și tenis de masă dotate cu frumoase cupe.

La volei întrecerile s-au desfășurat în sala de sport a Centrului școlar agricol cu participarea a patru echipe masculine. În urma rezultatelor înregistrate clasamentul se prezintă astfel: 1. Șantierul 34 Construcții C.F.R. Tg. Mureș; 2. C.F.R. Cluj; 3. C.F.R. Tg. Mureș; 4. S.S.E. Tg. Mureș.

La tenis de masă au luat parte 16 echipe masculine și feminine. O comportare foarte bună au avut micii concurenți de la centrul de copii (antrenor A. Verzar) care s-au prezentat la concurs cu trei echipe de băieți clasate pe locurile 2, 4 și respectiv 7, la întrecerea masculină, iar echipa de fete a Centrului s-a clasat pe locul 3. În finala echipelor masculine Poligrafia a întrecut Centrul de copii 1 cu 5—4, iar în finala feminină P.T.T.R. a învins Constructorul cu 3—2.

IOAN PĂUȘ — coresp.